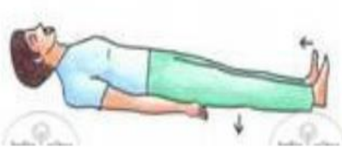
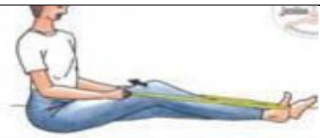
# تمارين للركبة

| رقم التمرين | الوصف |
| --- | --- |
| ١ | <br>( ١ ) - اجلس على الكرسي كما هو موضح بالرسم ، مد رجلك المريضة على كرسي مقابل للكرسي الذي تجلس علية حاول أن تجعل رجلك بوضع مستقيم.<br>( ٢ )- ابقي رجلك على هدا الحال لمدة (٥ – ١٠) ثوان ثم عد إلى وضع ما قبل التمرين .<br>( ٣ ) - اعد فعل التمرين عدة مرات خلال اليوم. |
| ٢ | <br>( ١ ) - اجلس على كرسي كما هو موضح بالرسم ، ارفع قدمك واجعل رجلك مستقيمة<br>( ٢ ) - حاول أن تشد قدمك إلى جهة جسمك ( انظر إلى السهم ) .<br>( ٣ ) - أبقى رجلك على هذا الحال لمدة( ٥ – ١٠ ) ثوان ثم عد إلى وضع الجلوس قبل بدء عمل التمرين لتستريح .<br>( ٤ ) - اعد فعل التمرين عدة مرات خلال اليوم. |
| ٣ | <br>( ١ ) - استلقي على الأرض كما هو موضح بالرسم ، اجعل رجليك مستقيمة , اضغط بظهر ركبتك على الأرض, و شد قدمك إلى جهة جسمك.<br>( ٢ ) - أبقى على هذا الوضع من( ٥ – ١٠ ) ثوان . ثم أسترخي.<br>( ٣ ) - اعد فعل التمرين عدة مرات خلال اليوم. |
| ٤ | <br>**تمرين باستخدام ثقل**<br>( ١ ) - في وضع الوقوف كما هو موضح بالرسم.<br>( ٢ ) - ضع ثقل حول قدمك , حاول أن تثني ركبتك , ابقي ركبتك مثنية عدة ثوان ثم افردها مرة أخرى.<br>( ٣ ) - كرر التمرين عدة مرات خلال اليوم. |
| ٥ | <br><br>( ١ ) - اجلس على الأرض كما هو موضح بالرسم ، ضع المطاط حول قدمك.<br>( ٢ ) - ادفع برجلك المطاط حتى تصبح رجلك بوضع مستقيم ابقي على هذا الوضع من ( ٥ – ١٠ ) ثوان .<br>( ٣ ) - اعد التمرين عدة مرات خلال اليوم. |

| | | |
|---|---|---|
| ٦ |  | **تمارين باستخدام الشريط المطاط**<br>( ١ ) - اربط طرف المطاط بقدمك والطرف الآخر في جهة أخرى ثابتة أمامك الباب<br>( ٢ ) - اسحب المطاط بقدمك , كما هو مبين بالرسم.<br>( ٣ ) - ابقي على هدا الوضع من ٥ — ١٠ ثوان.<br>( ٤ ) - اعد التمرين عدة مرات خلال اليوم. |
| ٧ |  | ( ١ ) - خذ وضع الوقوف واجعل ظهرك ملتصق بالجدار كما هو موضح بالرسم.<br>( ٢ ) - حرك ظهرك ببطء على الجدار كأنك تريد أن تجلس إلى أن تصل إلى وضع (٩٠) درجة , ثم انهض مرة ثانية.<br>( ٣ ) - كرر التمرين عدة مرات خلال اليوم. |
| ٨ |  | ( ١ ) - في وضع الوقوف امسك بظهر الكرسي كما هو موضح بالرسم , اثني ركبتك أكثر ما تستطيع , أبقى على هذا الوضع من ( ٥ — ١٠ ) ثوان.<br>( ٢ ) - اعد التمرين عدة مرات خلال اليوم. |
| ٩ |  | ( ١ ) - اجلس على كرسي كما هو موضح بالرسم , انهض ببطء من على الكرسي حتى تصل إلى وضع الوقوف<br>( ٢ ) - قف لمدة خمس ثوان ثم عد إلى وضع الجلوس مرة ثانية ببطء شديد مرة أخرى<br>( ٣ ) - اجلس لمدة خمس ثوان ثم كرر التمرين ,اعد فعل التمرين عدة مرات خلال اليوم. |
| ١٠ |  | ( ١ ) - اجلس على الكرسي مرتفع كما هو مبين بالرسم , حاول أن تثني ركبتك أكثر ما تستطيع كما هو بالرسم , أبقى على هدا الوضع من( ٥ — ١٠ ) ثوان.<br>( ٢ ) - اعد فعل التمرين عدة مرات خلال اليوم. |